

بیماری پانکراتیت حاد در ۱۰ درصد موارد به درمان پاسخ نمی دهد و کشنده است و معمولاً مصرف مسکن و داروهای آنتی اسید برای بیماران ضروری است. دکتر پژمان علوی نژاد در گفت وگو با ایسنا، اظهار کرد: پانکراتیت یا بیماری التهاب لوزالمعده (پانکراس) به صورت حاد و مزمن بروز می کند که پانکراتیت حاد ناشی از سنگ های صفراوی است و در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال بیشترین شیوع را دارد. در دشمکی شدید، تهوع، استفراغ، تعریق، درد عضلانی، تورم و نفخ شکم، بی حالی، تب، افت فشار خون و حتی شوک از علایم پانکراتیت حاد است.



## خوراکی های کاهنده حرارت بدن در بارداری

**مترجم: علیرضا** – زنان باردار در این دوران ممکن است دچار مشکلات زیادی شوند که رهایی از این مشکلات بسیار ضروری است. از آن جا که نمی توان هر درمانی را در این دوران به کار بست و از طرفی مادر باردار باید آرامش داشته باشد، درمان های خانگی که بی ضرر است بهترین راه حل است. در این دوران زنان دچار حالت تهوع، یبوست، نفخ و دل پیچه می شوند و هم چنین دمای بدنشان به طور ناگهانی بالا می رود. این افزایش درجه حرارت بدن برای جنین در حال رشد، می تواند مضر باشد و ممکن است به سقط جنین منجر شود. بنابراین، بهتر است دمای بدن بین ۳۶/۵ و ۳۷/۵ درجه سانتی گراد حفظ شود. برای کاهش درجه حرارت بدن در سایت MSN، محققان روش های بی ضرری را توصیه می کنند.

■ **علایم افزایش حرارت بدن در دوران حاملگی چیست؟**

نخستین علامت تپش قلب است که یک نشانه مشترک است. احساس یک باره گرما و حرارت در ناحیه فوقانی بدن نیز نشانه دیگری است که زنان باردار نباید آن را نادیده بگیرند. تعرق بیش از حد و قرمزی در ناحیه گردن، صورت و ناحیه سینه نیز نشانه دیگری از افزایش حرارت بدن طی دوران حاملگی است.

■ **علت افزایش حرارت بدن در دوران حاملگی چیست؟**

یکی از دلایل احتمالی افزایش دمای بدن نوسانات هورمونی است. کاهش سطح استروژن باعث افزایش سطح استرس در دوران حاملگی می شود و به این ترتیب حرارت بدن افزایش می یابد. در برخی موارد

اگر روند تکامل نوزاد مناسب باشد و در زمان مطلوب، بنشیند، چهار دست و پا راه برود و... تاخیر در ایستادن و راه رفتن تا ۱۸ ماهگی جای نگرانی ندارد ولی اگر بیشتر از این مدت باشد، بررسی و اقدامات لازم باید هر چه سریع تر انجام شود. محسن کرمی معاون پژوهشی گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی شهید

بهشتی در گفت وگو با فارس، درباره زمان مناسب راه رفتن در کودکان اظهار کرد: حرکت برخی از کودکان روی پنجه پا می تواند دو علت داشته باشد یکی مشکلات عصبی – عضلانی و فلج مغزی و دیگری ژنتیک و کوتاهی تاندون آشیل. کود کانی که به دلیل مشکلات عصبی – عضلانی

### راه های در مان صافی کف پا

ندارند اغلب در ۲ تا ۳ سالگی به خودی خود بهبودی می یابند. وی با بیان اینکه صافی کف پا از بیشترین دلایل مراجعه به ارتوپد اطفال است، گفت: جالب است بدانید؛ در اغلب موارد قوس کف پا به تدریج و تا ۱۰ سالگی تشکیل می شود و صافی کف پا اگر همراه با مشکلات جانبی و عصبی نباشد، جای نگرانی

ندارد. در صورتی که صافی کف پا با حالت خستگی و درد پا همراه باشد، استفاده از کش طبی مخصوص توصیه می شود ولی راه درمان نیست البته اگر این مشکل خیلی شدید باشد در ۸ تا ۱۲ سالگی توصیه می کنیم که یک جراحی زیبایی انجام شود که در بیشتر مواقع به صورت سرپایی انجام می شود.

#### جدول سلامت

## ۷ فایده برای مصرف خردل

گیاه خردل به تسریع گردش خون در بدن کمک می کند و می تواند از بروز بیماری های متعدد جلوگیری کند. در این مطلب به نقل از هلث نیوز به فواید مصرف خردل اشاره شده است.

۱. تسکین دهنده گلودرد
پودر خردل، آب لیمو، یک قاشق مر با خوری نمک و نصف پیمانه آب جوش را با هم مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. سپس با آن غرغره کنید. تاثیر آن تا چند روز می ماند اما در صورت بازگشت درد، این کار را تکرار کنید.

۲. تسکین دهنده گرفتگی قفسه سینه
خردل از تجمع خلط در بدن جلوگیری می کند. یک قاشق غذا خوری خردل و ۳ قاشق غذا خوری آرد را با مقداری آب مخلوط کنید تا مخلوطی غلیظ به دست بیاید؛ سپس آن را روی یک پارچه بمالید و به مدت ۲۰ دقیقه روی قفسه سینه خود قرار دهید. اگر دچار سینوزیت هستید پارچه را روی سینوس قرار دهید.

۳. برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا
دمنوش دانه خردل بنوشید.

۴. تسکین درد عضلانی
در آب وان کمی خردل و نمک اپسوم اضافه کنید. خردل خاصیت نمک را تقویت می کند تا در عضلات بر طرف شود.

۵. برطرف کننده خستگی پا

دو قاشق غذا خوری خردل را با آب ولرم مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت پا را در آن قرار دهید تا درد و ورم کم شود.

۶. تسکین دهنده زانو درد

به افرادی که دچار زانو درد مزمن یا فصلی هستند یا این که هنگام فشارهای فیزیکی دچار درمی شوند، توصیه می شود مخلوطی از روغن زیتون و روغن خردل به زانو بمالند.

۷. تسکین دهنده کمر درد

حمام داغ خردل برای رفع کمر درد، درد عضله و آرتریت و پیچ خوردگی موثر است. کافی است در وان آب داغ و خردل به مدت ۲۰ دقیقه قرار گیرید.

#### آشپزی من



■ طرز تهیه:

روغن زیتون را در یک قابلمه گرم کنید.

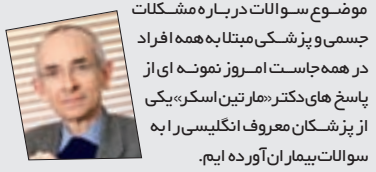
پیازها را به ظرف اضافه کنید و آن را به مدت یک تا دو دقیقه تفت دهید تا شفاف شده و سپس نرم شود. سیر را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. قارچ ها را به بقیه مواد بیفزایید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا آب قارچ خارج و سپس تبخیر شود.

رز ماری، آویشن، پونه خشک و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و سپس هم بز سید. سرکه بازمیک را نیز اضافه کنید.

گوجه فرنگی های خرد شده، نصف پیمانه آب، برگ بو، نمک و فلفل را به ظرف اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آهسته بجوشد.



■ پرسش و پاسخ



موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلابه همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «هارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

**س: بیماری ورم مفاصل پسوریاتیک را برای من تشخیص داده اند که طی سه سال گذشته با مصرف قرص های ضد التهابی تحت کنترل است. اکنون این بیماری تعدادی از مفاصل را تحت تاثیر قرار داده است و باعث ناراحتی ام می شود. مصرف متوتروکسات برای من تجویز شده است که به علت عوارض جانبی که دارد از مصرف آن پرهیز کرده ام. آیا بیش از حد محتاط هستم؟**

ج: شما به یک نوع ورم مفاصل یا آرتريت مبتلا شده اید که حدوداً در ۳۰-۱۵ درصد بیماران مبتلا به بیماری مزمن پوستی یا پسوریازیس مشاهده می شود. این بیماری درد شدید و التهاب در اطراف مفاصل به ویژه دست، پا، زانو، ستون فقرات و آرنج ایجاد می کند. همانند پسوریازیس، آرتريت پسوریاتیک هم به سیستم ایمنی بدن حمله می کند. هنوز معلوم نیست که چرا بعضی از بیماران پسوریازیس دچار این رمیزی می شوند.

معمولاً در مان اولیه، تجویز داروهای ضد التهابی مانند دیکلوفناک یا نپروکسن است تا التهاب و درد کنترل شود. برای در مان، به دوز بالای دارو به مدت چند هفته نیاز است تا اثر خود را به طور کامل نشان دهد. توجه داشته باشید که حدود ۴۰ درصد بیماران با این نوع ورم مفاصل از چاقی مفرط رنج می برند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که کاهش حداقل ۱۰ درصدی وزن می تواند روند و کنش به در مان را تسریع بخشد. همچنین کم کردن وزن خطر مرض قند یا بیماری قلبی را نیز کاهش می دهد.

اگر بیماری به داروهای ضد التهاب پاسخ خوب نداد، گزینه بعدی مصرف متوتروکسات Methotrexate است. این دارو اصلاح کننده بیماری شناخته شده است و با کاهش روند بیماری علایم بیماری را در مان می کند.

این دارو معمولاً به عنوان یک قرص هفته ای یک بار تجویز می شود، اما اگر به مصرف دوز بالاتر از ۱۷/۵ میلی گرم نیاز باشد، برای جذب بهتر باید به صورت تزریقی از آن استفاده شود.

همانطور که می دانید، این دارو عوارض جانبی هم دارد از جمله آسیب دیدگی کبد یا مشکل مغز استخوان و ستون فقرات. به این دلیل که از بیماران به طور معمولی ماهانه آزمایش خون به منظور کنترل عملکرد کبد و مغز ستون فقرات گرفته می شود. علاوه بر آن باید مکمل های فولیک اسید نیز مصرف کنید. (همه موارد با نظر پزشک باشد.)

#### سالمندان

#### خطر زیاده روی در مصرف مکمل های ویتامین D برای سالمندان

طبق یک مطالعه جدید، مصرف مکمل های ویتامین D با دوز بالا نه تنها باعث بهبود عملکرد پاهای افراد مسن نمی شود بلکه خطر سقوط و افتادن را در بین آنها افزایش می دهد.

به گزارش مهر، آسیب وارد شده به علت اصلی سقوط، آسیب و صدمه دیدگی بدن است.

مصرف مکمل های ویتامین D به عنوان راهکار پیشگیرانه برای به تاخیر انداختن بروز این نقص عملکردی پیشنهاد می شود. با این حال داده های نهایی در این زمینه کم است. در مطالعه گروهی از محققان دانشگاه زوریخ سوئیس، نتایج آزمایش های بالینی بین ۲۰۰ مرد و زن ۷۰ سال به بالا نشان داد که افراد مسن حداقل یک بار افتادن به همراه صدمه دیدگی جزئی را تجربه کرده اند. آنها در پی این مطالعه به این نتیجه دست یافتند که میزان ایده آل مصرف ویتامین D برای افراد مسن ۲۱ تا ۳۰ ng/ml است و نیاز به مصرف بیشتر مکمل ندارند. به گفته این محققان، اگر چه کمبود ویتامین D با عملکرد ضعیف فیزیکی مرتبط است، اما مصرف بیش از اندازه آن با دوز بالا هم موجب کاهش احتمال افتادن و نقص عملکرد نمی شود.

#### تغذیه

#### درمان یبوست با عصاره مالت

یبوست می تواند سبب ایجاد بسیاری از ناخوشی ها شود، به همین علت معالجه آن اهمیت زیادی دارد. به گزارش جام جم آنلاین، اگر دچار یبوست هستید توصیه می کنیم عصاره مالت میل کنید تا هرگز دچار یبوست نشوید.

عصاره مالت جو برای افرادی که دچار التهاب روده، یبوست یا فتق معده هستند، بسیار مفید است.

جوهای جوانه زده را مالت می گویند که دارای ۶۰ درصد مالتوز، ۱۰ درصد ساکاروز، ۲۰ درصد دکسترین و مقداری مواد مغذی و ویتامین های B۱ و B۲ است.

در مرحله جوانه زنی و بر اثر عملکرد آنزیم های مختلف موجود در جو، مواد مغذی بسیاری تشکیل می شود یا افزایش می یابد (مثل ویتامین های گروه B و اسیدهای آمینه ضروری) سپس مالت را می جوشانند و با افزودن مواد خوراکی مجاز و رازک، مایه حاصل شده را صاف و بسته بندی می کنند.

عصاره مالت جو برای افرادی که دچار یبوست هستند، مفید است و هر فردی باید در برنامه غذایی روزانه خود به مقدار کافی فیبرهای غذایی محلول و غیر محلول را مصرف کند. فیبرها اثر مفید بسیاری دارد، از جمله باعث تنظیم عملکرد روده، کاهش خطر بیماری های قلبی و بعضی انواع سرطان می شود.